13.053 Zapekaná fazuľka so syrom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľkové struky sterilizované b .n.	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
maslo	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
smotana kyslá	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
strúhanka	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	100		130		160		185	

Výrobný postup

Sterilizované fazuľové struky scedíme, dáme do maslom vymasteného a časťou strúhanky vysypaného pekáča, zalejeme mliekom, smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia, soľ, čierne korenie a zvyšnú časť strúhanky. Povrch posypeme strúhaným syrom a pečieme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg
A	437	105	6,78	5,4	0,0	4,6	5,3	122,9	1,8	1,029	0,0	0,1	4,0	0,2
B	573	137	8,28	8,0	0,0	5,1	6,0	156,6	2,1	1,191	0,0	0,1	4,5	0,2
C	718	172	9,78	10,4	0,0	6,6	6,8	186,7	2,4	1,351	0,0	0,1	5,2	0,2
D	848	204	11,5	12,3	0,0	8,1	7,6	226,	2,7	1,50	0,0	0,1	5,8	0,3

			3					6		9			